



2024 MAY

PROGRAM SCHEDULE

Main program schedule table with columns for days of the week (月 to 日) and rows for dates (1 to 31). Includes details for Prana 5月テーマ, special programs, and instructor names.

営業時間: 平日 7:00-21:00 / 土日 7:30-16:00. 定休日: 毎週水曜日 年末年始・お盆・施設点検日. 電話番号: 03-6656-8193. Includes QR code.

◆プログラムの参加は18歳以上(高校生不可)が対象となります。(KIDSプログラムは除く)
◆ご予約には、適宜制限をさせていただきます。ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。
◆ご予約は、原則に会員ご自身の予約としており、システムが予約操作を打ち切るプログラム開始30分以後に開いては、フロントにてご対応いたします。
◆スタジオプログラムは、空き枠がある場合ご予約なしでも参加できますが、ご予約いただいた方が優先となります。(定員12名)
◆アウトドアプログラムは、完全予約制となります。ATHLETA ATHLETIC CLUB 予約システムよりご予約ください。
◆アウトドアプログラムは、天候によっては中止になる場合がございます。その際は中止のお知らせをメールにてご連絡いたします。

代行情報
5月7日(火) 7:15-8:00 ポップピラティス Caori ↓ LISA
5月13日(月) 10:00-11:00 ストレッチピラティス Hiroe ↓ ストレッチヨガ 歩

Special Program 5月3日(金)
8:00-9:00 🏠ベーシック・ピラティス Caori
9:15-10:15 🏠ケアヨガ&ストレッチ ~腰セルフケア ベスト3~ YUMA
10:30-11:30 🏠Asana Study #4 Daisuke
11:45-12:45 🏠オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI

Special Program 5月4日(土)
9:15-10:15 🏠パワフルフローヨガ Ayaka
10:30-11:30 🏠内臓マッサージヨガ Yoshie
11:45-12:45 🏠オリジナルハタヨガ 26&2 HITOMI

Special Program 5月5日(日)
8:00-9:00 🏠サルセッション Maii
11:45-12:45 🏠体幹を強くするヨガ ユウコ
14:00-15:00 🏠ラテンエアロ Meg

5月6日 🌟🇧🇷ATHLETA ATHLETIC CLUB 2周年 🇧🇷🌟
8:00~ 前後開脚:ハヌマーンチャレンジ マドリ
9:15~ バレエストレッチ MAI
10:30~ はじめてのアシュタンガヨガ Hiroe
11:45~ POPPILATES LISA
13:00~ ジナスチカ・ナトゥラウ 鈴木湖太郎
14:30~【有料】ブラジリアン・クッキング マウロ